



**PAROLES
DE PERSONNES
PARTICIPANT À
UN PROGRAMME
D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE**

« Pour moi, cela a été déterminant ; j'ai compris mon obésité, ce qui m'a permis de l'accepter ».

Luc, 45 ans, vit avec son obésité depuis l'arrêt de la pratique du rugby il y a 20 ans..

« Ce que j'ai essayé de faire en vain de faire seule durant des années, est maintenant possible. Ensemble dans la bonne humeur grâce à l'éducation thérapeutique. Merci pour ce partage, je relève la tête. »

Marie Hélène, 52 ans, vit son avec son obésité depuis 39 ans. .

« L'éducation thérapeutique m'a permis d'apprendre des clefs pour la vraie vie. »

Elodie, 33 ans vit avec son obésité depuis sa dernière grossesse il y a 7 ans .

« L'ETP m'a permis d'apprendre sur mon surpoids et surtout de prendre confiance en moi. Les équipes s'adaptent à notre projet de vie et cela nous permet d'avoir des clefs pour la vraie vie. »

Elodie, 38 ans, vit avec son surpoids depuis 13 ans.

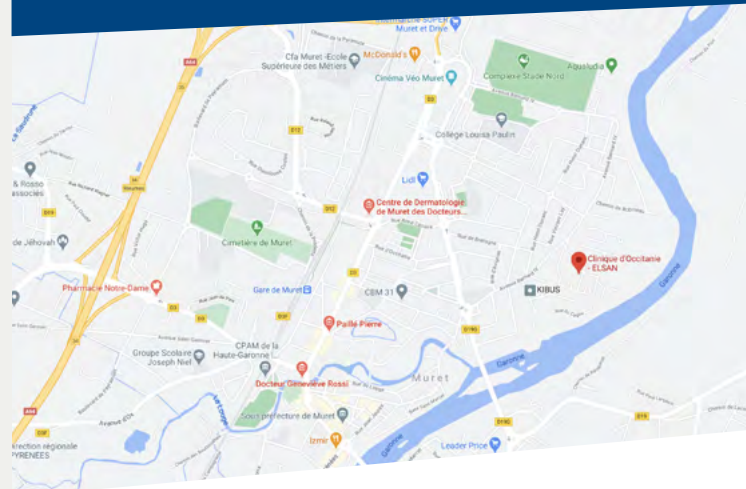
« Je cherchais désespérément un moyen de m'en sortir et c'est l'ETP qui m'a donné l'envie de réagir ; à partir du moment où je comprends, j'ai envie de faire des efforts et si j'ai envie de faire des efforts, cela donne des résultats. »

Jean-Yves, 61 ans, vit avec son obésité depuis 37 ans.

**L'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE,
EN PRATIQUE,
COMMENT JE FAIS ?**

La fréquence et la durée du programme « je prends soin de ma santé, je prends en charge mon obésité », s'adaptent à vos besoins et à vos disponibilités.

- Pour pouvoir participer au programme, je peux demander conseil à mes soignants (médecin, infirmier, pharmacien...).
- Je peux contacter également la responsable du programme par téléphone au 05.31.50.27.42 ou par mail : ninasacre@cliniqueoccitanie.com



COORDONNÉES
20 Avenue Bernard IV
31600 MURET
05.31.50.27.51



Transports en commun pour venir
Depuis la gare SNCF, prenez la ligne de bus 305 qui dessert la clinique.



Véhicule personnel
La Clinique d'Occitanie se situe à 20 kilomètres du centre de Toulouse sur l'axe routier Toulouse/Tarbes. Un parking gratuit est à disposition.

**JE VIS AVEC
MON OBÉSITÉ !
ET SI ON EN
PARLAIT ?**



Louise,
32 ans
vit avec
son obésité
depuis 10 ans.

**AVEC L'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE
J'AMÉLIORE MON QUOTIDIEN !**

**JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ,
JE PRENDS EN CHARGE MON OBÉSITÉ**

Design : couleur-citron.com
Impression : yup!fr



VIVRE AVEC

MON OBÉSITÉ BOULEVERSE MA VIE ET CELLE DE MES PROCHES.

Ce qui peut me motiver

améliorer ma santé, me sentir mieux dans mon corps, pouvoir réaliser des activités familiales plus facilement....

Ce que je peux vivre

La peur, l'incompréhension, la lassitude, le découragement sont autant de sentiment qui peuvent survenir face à la maladie.

Ce qui peut m'aider

On peut apprendre à vivre avec l'obésité, le surpoids au quotidien. Des soignants et des patients formés peuvent m'accompagner en fonction de mes besoins.

CET ACCOMPAGNEMENT FAIT PARTIE DE MA PRISE EN SOIN : C'EST L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

POUR QUI ?

POUR TOUTES LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE OBÉSITÉ.
VOTRE PARTICIPATION EST GRATUITE ET VOUS POUVEZ EN BÉNÉFICIER À TOUT MOMENT.

POUR QUOI ?

POUR MIEUX VIVRE AVEC MON OBÉSITÉ.



Prendre le temps et avoir les bonnes informations : comprendre ma maladie pour mieux me l'expliquer et l'expliquer.



Agir pour mon bien être : modifier certaines de mes habitudes tout en gardant la notion de plaisir.



Être mieux compris par mon entourage : savoir comment en parler à ma famille, mes amis, mes collègues de travail...



Organiser mes loisirs, avoir des projets, maintenir une vie intime, connaître et solliciter les aides et soutiens disponibles...



Avoir confiance en moi et être moins seul : échanger avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes.

COMMENT ? 3 TEMPS PRINCIPAUX :

L'ENTRETIEN PERSONNALISÉ INDIVIDUEL

Avec un professionnel de santé spécialisé, vous posez vos questions, vous exprimez vos attentes et vous fixez ensemble vos objectifs. Vous élaborez ensemble votre programme personnel.

LES ATELIERS

Des ateliers collectifs vous seront proposés. Lieux d'échanges, ils vous permettent de partager votre vécu, d'avoir des réponses à des questions particulières. Vous rencontrerez différents professionnels de santé (médecin, infirmières, diététiciens, kinésithérapeute, psychologue, professeur d'activité physique...).

LE BILAN

A la fin des ateliers, vous faites avec un professionnel de santé, le point sur vos objectifs choisis.

POUR EN SAVOIR PLUS,
N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER
À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

